



UNIVERSIDAD
PANAMERICANA
"Sabiduría ante todo, adquiere sabiduría"

Facultad de Humanidades
Escuela de Ciencias Psicológicas
Maestría en Enfoques Psicoterapéuticos

Terapia Cognitiva para el abordaje de conflictos de pareja
(Artículo Científico)

Glenda Marleny Martínez Sánchez

Guatemala, noviembre 2020

Terapia Cognitiva para el abordaje de conflictos de pareja
(Artículo Científico)

Glenda Marleny Martínez Sánchez

M.A. Vilma Eugenia Solórzano de García (asesora)

M.A. Diana Patricia Galindo Ruiz (revisora)

Guatemala, noviembre 2020

Autoridades Universidad Panamericana

Rector M.Th. Mynor Augusto Herrera Lemus

Vicerrectora Académica Dra. Alba Aracely Rodríguez de González

Vicerrector Administrativo M.A. César Augusto Custodio Cobar

Secretario General EMBA Adolfo Noguera

Autoridades Facultad Humanidades

Decano M.A. Elizabeth Herrera de Tan

Vicedecano M.Sc. Ana Muñoz de Vásquez



UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, agosto año 2020.

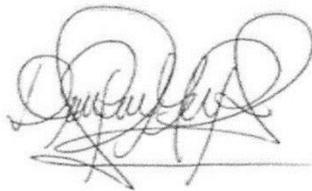
*En virtud de que el presente Artículo Científico con el tema: “**Terapia Cognitiva para el abordaje de conflictos de pareja**”. Presentada por el (la) estudiante: **Glenda Marleny Martínez, Sánchez**, previo a optar al grado Académico de Maestría en Enfoques Psicoterapéuticos, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.*

Eugenia de Garcia
Licda. Eugenia de Garcia
Asesor

**UNIVERSIDAD PANAMERICANA, FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA
DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, octubre 2020**

*En virtud de que el artículo científico con el tema: **“Terapia Cognitiva para el
abordaje de conflictos de pareja”**.*

*Presentado por la estudiante: Glenda Marleny Martínez Sánchez, previo a optar al
grado Académico de Maestría en Enfoques Psicoterapéuticos, cumple con los requisitos
técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente
dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.*



M.A. Diana Patricia Galindo Ruiz

Revisora



UNIVERSIDAD
PANAMERICANA

"Sabiduría ante todo; adquiere sabiduría"

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA
DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, noviembre 2020. -----

En virtud que el presente Artículo Científico con el tema "**Terapia Cognitiva para el abordaje de conflictos de pareja**", presentado por el (la) estudiante: **Glenda Marleny Martínez Sánchez**, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, esta Decanatura extiende **Dictamen de Aprobación** previo a optar al grado académico de Maestría en Enfoques Psicoterapéuticos, para que el (la) estudiante proceda a la entrega oficial en Facultad.


M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Decano
Facultad de Humanidades



☎ 1779

🌐 upana.edu.gt

📍 Diagonal 34, 31-43 Zona 16

Nota: *Para efectos legales, únicamente el sustentante es responsable del contenido del presente trabajo.*

Contenido

Resumen	i
Introducción	ii
1. Método	1
2. Objetivos	2
3. Desarrollo	3
3.1. El matrimonio en la sociedad guatemalteca	3
3.1.1. Naturaleza jurídica del matrimonio	4
3.1.2. La satisfacción con la relación de pareja	6
3.1.3. Importancia del manejo de la relación en pareja	8
3.1.4. La comunicación en la pareja	11
3.1.5. El sexo en el matrimonio	13
3.2 Conflicto y la pareja	15
3.2.1. Proceso del conflicto dentro del matrimonio	16
3.2.2. Causas del conflicto de pareja	17
3.2.3 Patrones de conducta que crean el conflicto en la pareja	19
3.2.4. Conflicto matrimonial y la influencia en los hijos	21
3.2.5. El camino hacia la resolución del conflicto	22
3.3. Abordaje terapéutico de acuerdo al Modelo Cognitivo	23
3.3.1. Antecedentes del Modelo Cognitivo Conductual	25
3.3.2. Herramientas propuestas por el modelo cognitivo	29

3.3.2.1. Abordaje Cognitivo	30
3.3.2.2. Abordaje Conductual	31
3.3.2.3. Abordaje Emotivo	32
3.3.3. Propuesta para el abordaje de los conflictos en pareja	34
3.3.1. Plan de tratamiento	34
4. Discusión de Resultados	40
Conclusiones	44
Referencias	45

Resumen

El presente artículo de investigación, se realiza para determinar la importancia de la Terapia Cognitiva para el abordaje de conflictos de pareja, con el propósito de ayudar a estudiantes de salud mental, psicólogos y personas con interés de aprender todo desde el punto de vista de la psicología sobre los temas que se abordan: el matrimonio en el contexto guatemalteco, enfocándolo desde el punto de vista psicológico, emocional y social, refiriéndose a la unidad familiar, los vínculos afectivos, y la convivencia entre los seres humanos, basándose el matrimonio como pilar fundamental de la familia y los hijos.

Al hablar sobre los conflictos de pareja, se refiere a la falta de comunicación entre parejas, el no estar preparados para la llegada de los hijos, el afrontar la desestabilidad económica, bien sea por desempleo, o no estar preparados académicamente, la sexualidad insatisfactoria en el matrimonio, pudiendo ser estos factores de conductas inapropiadas, lo que puede crear pensamientos y emociones distorsionados.

Se enfatiza, como la Terapia Cognitiva ayuda a mejorar la relación de parejas disfuncionales en los conflictos de conducta, pensamientos y emociones, basado en la terapia psicoeducativa en la cual las parejas aprenden a identificar y a contrarrestar los pensamientos disfuncionales. Esta terapia y sus herramientas aportan información esencial para el manejo emocional, sexual y psicológico de las parejas de hoy en día.

Introducción

El conflicto de parejas es una conducta que se viene dando de años atrás por ser un tema de alto impacto en la sociedad el cual es preocupante por ser un factor repetitivo en la conducta de las familias guatemaltecas dando como consecuencia la desintegración familiar.

En relación, a la investigación “Terapia Cognitiva para el abordaje de los conflictos de Parejas” brinda datos sobre este tipo de conductas ya que dentro del municipio de San Pedro Sacatepéquez del departamento de San Marcos, se ha vuelto un patrón de conducta inusual el cual pasa a formar un estilo de vida común entre las parejas que a lo largo del tiempo pasa a ser muy desgastante para cada uno afectando el equilibrio psicológico de los que se encuentran dentro de su grupo primario de apoyo.

Es necesario hacer notar todo lo que sucede alrededor de la conducta incluyendo los estímulos del ambiente externo, conductas aprendidas por el medio social que se vive, siendo estos la apatía, la negación, represión, la regresión. Ambiente interno como la genética, la emoción y los pensamientos negativos, dando como consecuencia el conflicto de parejas.

Las herramientas son indispensables para los profesionales de la Salud mental en la cual se aplica una técnica de acuerdo con las necesidades de cada caso clínico en donde se busca la terapia adecuada.

1. Método

El trabajo de investigación Terapia Cognitiva para el abordaje de conflictos de pareja, se basa en modalidad de artículo científico literario, donde se recopila información de actualidad la que servirá de herramienta y aporte a los estudiantes profesionales en el campo de la psicología.

Como parte del proceso se elabora un estado del arte, para verificar la bibliografía académica para la investigación y luego de este paso se realiza la propuesta de un bosquejo temático para ordenar la secuencia que llevaría la investigación.

El artículo se desarrolla basándose en tres aristas importantes como lo son: el matrimonio en la sociedad guatemalteca, el conflicto de pareja y el abordaje terapéutico al Modelo Cognitivo, teniendo como objetivo de iniciar la Terapia Cognitiva y las herramientas para poder encontrar una orientación y solución a dichos problemas.

Para el proceso de recopilación, las herramientas que se han seleccionado son: libros físicos, navegador Google Chrome, buscador Google académico, la biblioteca de la Universidad Panamericana y sus herramientas como E-libro y Ebsco-host.

Con estas herramientas se determina la selección de los temas propuestos donde se realizan revisiones, análisis, actualizaciones y se busca que las fuentes investigadas fueran verídicas para tener una información fidedigna y poder llevar una secuencia del desarrollo del artículo esto se realizó en base a lecturas de libros tanto físicos como digitales. Todo ello con el fin de hacer más fácil el enfoque terapéutico de la terapia cognitiva del abordaje de conflicto de parejas y alcanzar el objetivo propuesto.

2. Objetivos

2.1. Objetivo general

Brindar herramientas oportunas de la Terapia Cognitiva para abordar los conflictos de parejas.

2.2. Objetivos específicos

- Concientizar a la sociedad guatemalteca respecto a la importancia del matrimonio en la sociedad, así como los beneficios que representa para la generación futura.
- Establecer los riesgos que conllevan los conflictos de pareja debido a la falta de comunicación, situaciones que afectan el equilibrio emocional, psicológico, familiar y social.
- Proponer herramientas de Terapia Cognitiva para lograr el cambio de la conducta de pareja y de la misma manera modificar los factores que influyen en el cambio de conducta, tales como la ansiedad, estrés, depresión.
- Determinar herramientas oportunas que permitan solucionar los conflictos que se suscitan entre parejas por medio de la Terapia Cognitiva.

3. Desarrollo

Para iniciar a sustentar la investigación de este artículo de forma teórica es importante hacerlo señalando que el origen de matrimonio proviene de la etimología matrimonium, parte de dos palabras del latín matris que viene de matriz sitio donde crece el embrión, la segunda monium que se refiere a calidad o el derecho que adquiere la mujer para poder ser madre dentro de la legalidad. Y la palabra matrimonio se da cuando dos personas se unen de mutuo acuerdo. A continuación, se expone una temática que permita llegar al entendimiento de los conflictos en los matrimonios y se propone finalmente herramientas de mejora.

3.1. El matrimonio en la sociedad guatemalteca

El matrimonio es la denominación de la institución social y jurídica, donde se fundamenta el matrimonio guatemalteco. Esto es afirmado por el decreto de ley N. 106, el artículo 78 del código civil (1994) describe que el matrimonio es una institución social por la que un hombre y una mujer se unen legalmente, con el ánimo de permanencia y con el fin de vivir juntos, procrear, alimentar y educar a sus hijos.

El matrimonio es un derecho civil que se define como el conjunto de normas jurídicas, con el cual se encarga de regular las relaciones de la pareja tanto en el patrimonio familiar como personal, este se aplica en lo jurídico como en lo físico, tanto público como privado. Se considera la base principal de la sociedad, adquiriendo el derecho de contraer matrimonio uniéndose un hombre y una mujer para integrarse dentro de una sociedad, con el propósito de integrar una familia. Esta ley se realiza a nivel nacional como departamental y municipal, teniendo diferencias por sus costumbres y tradiciones.

Este artículo está enfocado en la población de San Pedro Sacatepéquez, municipio del departamento de San Marcos, con una población de 68,000 habitantes, es una población comerciante, además de hablar el español se habla el idioma mam, es un municipio de costumbres y tradiciones, el matrimonio para ellos es un acontecimiento de mucha relevancia, alegría,

festividad, esto hace que cuando una pareja de novios quieren contraer matrimonio involucran a ambas familias para obtener la aceptación y bendición.

El novio informa e involucra a sus padres y familiares cercanos en la decisión que ha tomado, ellos al estar de acuerdo avisan a la familia de la novia para una reunión, donde se realizará formalmente la pedida de mano. Ésta es una tradición, en la cual la familia del novio lleva el repuesto, este consiste en un canasto que contiene un pulmón de licor, dos litros de coca cola, dos panes dormidos, tamales de carne y una gallina rellena. Estos enseres poseen un significado, el cual se detalla a continuación: el pulmón y las gaseosas simboliza que siempre haya alegría y armonía en la pareja, los panes y los tamales simbolizan que nunca les haga falta la comida, y la gallina rellena es que Dios bendiga a la pareja con los hijos que van a tener.

El matrimonio es autorizado por el alcalde de la municipalidad, un concejal o a través de un notario colegiado activo, puede ejercerlo un ministro religioso, como una autoridad administrativa correspondiente. El matrimonio debe realizarse de voluntad propia, por ambas partes y ser mayor de edad para poder contraer matrimonio para que tenga legalidad

3.1.1. Naturaleza jurídica del matrimonio

El matrimonio es una unión pactada entre un hombre y una mujer con el fin de unirse por el resto de su vida, lamentablemente en algunos matrimonios no se realiza el sueño de por vida. Siendo el matrimonio un negocio jurídico, porque ambos adquieren derechos y obligaciones, y un derecho donde la pareja quiere formar una familia, compartiendo la vida en común.

Gottman (2001) manifiesta que el matrimonio es un contrato donde se une jurídicamente una pareja para formar una vida plena, familiar y en común, en Guatemala existe un matrimonio civil y uno religioso donde se adquiere un compromiso ante la ley terrenal y la ley divina, volviéndose la pareja un pilar para la sociedad. Antes era primordial casarse por lo religioso, hoy en día hay muchas parejas que prefieren vivir en unión libre y otras aun son conservadoras y se casan por las dos leyes terrenales.

El matrimonio es la base de la sociedad, porque se considera el pilar de la familia, ya que con un padre y una madre los hijos se sienten mas solidos, ya que en algunos hogares desintegrados los hijos son los más vulnerables a esta situación.

Cruz (2011) explica que no existe unidad de criterios para determinar la naturaleza jurídica del matrimonio, por lo que se creó la necesidad de realizar varias investigaciones, dando como resultado tres teorías o doctrinas que regulan la naturaleza jurídica del matrimonio. Las que se expondrán a continuación:

Doctrina del matrimonio como contrato: el matrimonio es un acuerdo de voluntades, entre dos personas que hacen surgir derechos y obligaciones. La objeción que existe en esta teoría es que el contrato crea derechos y obligaciones de forma económica, mientras que el matrimonio crea derechos y obligaciones de carácter.

Doctrina del matrimonio como acto jurídico: esta doctrina toma como base que existen actos jurídicos públicos y actos privados, en el primero actúa el estado y el segundo es realizado por los particulares. En el matrimonio se unen ambos y el estado es quien autoriza el matrimonio y la participación de los particulares o los contrayentes.

Doctrina del matrimonio como institución social: se considera el matrimonio como un ente creado y regulado por sus propias normas y reglas que han sido otorgados por el estado con la finalidad de darle una seguridad social a dicha institución, refiriéndose a la celebración ceremonial con el propósito de legalizarlo para que se cumplan los requisitos y se valide ante la sociedad. (p.19)

3.1.2. La satisfacción con la relación de pareja

Solares, Benavides, Peña, Rangel, & Ortiz (2011) refieren que la satisfacción marital se establece en gran medida por la duración y mantenimiento de la unión. Su buen funcionamiento dependerá de la manera que se traten, respeten, se comuniquen, se relacionen, la confianza, la autonomía, todos estos factores ayudan al bienestar de la pareja.

Palencia (s.f.) describe que la individualidad de cada persona puede ser un complemento y a la vez satisfactoria para ambos, fortaleciendo la relación de la pareja, así como las reacciones positivas le dan ese equilibrio emocional, como también pueden formar o proponer normas dentro y fuera del hogar, sin imponer ni pasarse de los límites debidos de cada uno, respetando el espacio personal de cada individuo.

Es importante que exista atracción en ambas personas, sentirse enamorada/o, el uno del otro, tener objetivos donde ambos salgan beneficiados, tener similitudes para poder complementarse, y si no tienen los mismos objetivos o similitudes por lo menos tener el grado de madurez para poderse apoyar y tomar las mejores decisiones y así tener una buena armonía matrimonial.

Anteriormente los matrimonios eran arreglados por conveniencia o costumbres, a pesar de que el matrimonio era arreglado las parejas muy difícilmente se divorciaban. Hoy en día se observa que las parejas se divorcian, siendo una de ellas la insatisfacción marital llevando a una relación extramarital, en algunos casos se da por parte de ambos, la tasa de divorcio ha incrementado significativamente por estas y otras causas.

Palencia (s.f.) manifiesta que existen cinco grandes rasgos de personalidad, por el cual las parejas se pueden fortalecer, distanciar o divorciar, las parejas muchas veces no se llegan a conocer a fondo porque no demuestran su verdadera personalidad, sus debilidades o defectos en la etapa del enamoramiento, o se produce el síndrome del novio, novio lo que tenía que ver de la otra persona por estar enamorado/a, o por el vacío existencial que manifiestan por alguna etapa de su vida.

A continuación, se darán a conocer los cinco rasgos de personalidad:

- **Complacencia:** es la tendencia a ser altruista, confiado, animado, cálido y generoso, llevando a complacer a la pareja y si no se tiene un equilibrio se puede llegar al extremo y dar a manos llenas sin ver consecuencias, en algunas ocasiones la persona generosa se deja manipular por la pareja y no hay que confundir la generosidad con la permisividad.
- **Extraversión:** es la tendencia a ser optimista, dinámico, asertivo, activo, comunicativo y amigable. Estas personas están más equilibradas y pueden manejar mejor una relación de pareja, ya que son positivos, ven las cosas desde otro punto de vista y el asertividad les ayuda a ver decir las cosas claras sin ofender a la pareja y puede manejar las cosas de una mejor manera.
- **Conciencia:** es la tendencia a ser eficiente, rigurosos, ingenioso, organizado, ambicioso, responsable y emprendedor. Las parejas que tienen conciencia ven las situaciones con más claridad y tienen la oportunidad de mejorar su relación.
- **Apertura a la experiencia:** incluye características como una activa imaginación o creatividad, a la aceptación de sentimiento íntimos y la preferencia por la diversidad. En algunas parejas tienen la capacidad de experimentar o ha vivido algunas situaciones por lo que hace que la relación sea más abierta.
- **Neurotismo:** tendencia a expresar sentimientos negativos e inestabilidad emocional. En estos casos se crea conflicto en la relación por no saber o poder manejar esas ideas o pensamientos negativos y viven en constante desarmonía tanto personal como de pareja. En estos casos si uno de los dos o ambos padecen de neurotismo deben buscar ayuda profesional para poder estar emocionalmente estable y equilibrado y después la ayuda para ambos.

3.1.3. Importancia del manejo de la relación en pareja

Nicuesa (2014) expone que la relación de pareja es un nexo de amor que surge de dos personas, donde puede tener vínculo positivo y gratificante, se trata de que el amor sea una suma y no una resta. El enamoramiento, el noviazgo son etapas de una relación donde dos personas que se atraen, comprenden y se aman, se han establecido reglas, comunicación, respeto, han sabido manejar la relación de una buena manera, todos estos factores hacen que ellos decidan unirse en matrimonio.

Capafóns & Sosa (2015) agregan que la relación de pareja y el respeto interpersonal es importante para un buen manejo emocional en la pareja, por lo que manifiestan que la pareja necesita de tres componentes básicos como: la intimidad, el deseo y el compromiso

Existe un rango de relaciones interpersonales, pero la más estrecha o íntima después de la relación con los padres, es la de la pareja conyugal o sexual, la relación de pareja es un vínculo sentimental que une a dos personas, transmitiendo el amor que se tienen el uno al otro, dando como resultado la intimidad conyugal. La calidad es un factor importante dentro de la relación de pareja, dándole un equilibrio a la salud física y mental.

Es importante conocer los conflictos emocionales de uno mismo para poder manejar los problemas que causan malestar tanto internos como externos, esto ayudará a tomar conciencia y estabilidad emocional y así podrán apoyarse mutuamente, cuando la pareja tiene una buena relación, armonía y capacidad de ver las cosas, es más fácil solucionar cualquier adversidad que se presente.

Todas las parejas pasan por diversas situaciones, pero el grado de madurez y la capacidad de manejar las circunstancias hará que de una manera la relación permanezca y se fortalezca a pesar de los inconvenientes.

Rizo (2019) refiere que las relaciones de pareja se manifiestan en etapas donde crecen, evolucionan y cambian, por lo que es importante tener una relación estable, para cuando esto suceda pueda la pareja soportar las adversidades de estas etapas. Para que una relación permanezca encendida y en armonía, es necesaria la comprensión de cada uno, esto hará que la pareja salga adelante y no

baje el interés de cada uno, saber que cada persona tiene una forma de pensar, actuar y puntos de vistas diferentes, pueden buscar soluciones que les ayude a no lastimarse ni desarmonizar la relación, llegando a un acuerdo donde les favorezca a los dos.

Es importante que la pareja tenga conciencia que dentro de un matrimonio no todo es color de rosas o que al casarse dirán y viviremos felices por siempre como en los cuentos de hadas, que toda relación tiene sus altibajos y que es importante que ellos comprendan que hay momentos difíciles, pero si la pareja se ama y tiene buena voluntad van a salir adelante y triunfantes, como dicen las personas que llevan muchos años de casados que no es fácil sostener un matrimonio, y que vale la pena luchar por ese ideal que los motivo a construir y seguir hasta donde están.

Ramírez (2020) manifiesta que en el matrimonio siempre habrá etapas en la relación conyugal o matrimonial, donde algunas serán de felicidad, armonía y otras donde se verán en conflictos, pero lo importante es saber manejarlas para poder llevar el matrimonio a un equilibrio emocional y estable, donde es importante saber y darlas a conocer.

- El enamoramiento: es una de las etapas más gratificantes en la relación de pareja, dando como resultado una sensación de emociones gratificantes, mariposas en el estómago, y el deseo de permanecer junto a la otra persona, que una pequeña frase o un simple gesto hace que la persona se sienta alagada por su enamorado/a. esta etapa puede durar cierto tiempo después de la boda.

Toda pareja tiene sueños e ilusiones de cómo va hacer su vida marital, muchas veces idealizan exageradamente a la pareja, aumentando las expectativas de la pareja sin tener los pies en la tierra haciéndose una serie de castillos en el aire. Es importante el enamoramiento, pero no que la persona se apasione porque pasando la pasión el deseo se disminuye y el interés desaparece.

- Convivencia y realidad: la convivencia se da después de un tiempo del enamoramiento, la pareja busca un lugar para vivir, hacen planes a futuro, pero ya como una familia, es importante estar seguro que es la persona adecuada para su vida y así no debe tomar decisiones dolorosas a futuro, como una separación.

Cuando la pareja decide formar una relación formal, pasando el tiempo las parejas se les va pasando la pasión o las vendas de los ojos, aquí la relación puede quebrarse por diversas situaciones, se van a acumulando sentimientos de frustración, pudiendo manifestar ideas irracionales como el evitar hablar de los conflictos por miedo a que se pueda empeorar más la cosas y no buscar una solución al conflicto.

- Adaptación: es importante estar seguro de lo que está sucediendo, no es fácil empezar una relación de pareja, aprendiendo a convivir con otra persona que puede tener otra cultura y costumbres diferentes a uno, como es una etapa de adaptación se debe tener un grado de madurez para saber si la relación continua o se termina en ese periodo.
- Lucha de poder: se refiere cuando la pareja empieza a exigir o demandar a la otra persona con las cosas acordadas o prometidas anteriormente, regularmente el más astuto, vivo o fuerte de temperamento va a querer mandar en la relación, pero la otra persona no es manejable, no se deja mandar o manipular, haciendo que estén en constante combate y luchando de quien tiene el poder, se podría hasta involucrar el estado económico de cada uno, hasta quien tiene un mejor puesto de trabajo.

Al ver que no hay una respuesta positiva, uno o ambos se cansan y empiezan a pedir o esperar que la otra persona cambie, la pareja empieza demandar a que la otra persona cumpla con las promesas y al no cumplirlas, empiezan los conflictos por la insatisfacción de la pérdida de la felicidad con la que se creyó y empezó la relación, por lo que hay que buscar soluciones inmediatas al problema.

- Desilusión: esta etapa puede producirse cuando la pareja piensa o cree que ya no vale la pena luchar por su matrimonio, dejando que las dudas crezcan y se pierda el deseo o interés de luchar por mantener la armonía del hogar.

- Responsabilidad: es tomar conciencia cada uno de sus actos y tomar la responsabilidad por lo que hizo, lo que es y lo que va hacer para mejorar la relación de la pareja, comprometiéndose, aceptar a la pareja tal y como es, respetar y ayudar sin esperar que la otra persona retribuya lo que su pareja está haciendo.
- Estabilidad y compromiso: al comprometerse cada uno sin presión y sintiéndose libre para hacerlo, esto le dará una estabilidad emocional, haciendo que la relación y la comunicación mejore, los conflictos aparecerán, pero podrán manejarlos de una mejor manera sin crear nuevamente una inestabilidad en la pareja.

Es importante señalar que para que la pareja funcione como equipo deben conocerse muy bien saber cuáles son los atributos, cualidades y defectos de cada uno para poder apoyarse en las áreas que no les gusten o no puedan, como también ayudar a trabajar las debilidades por positivos, al realizar proyectos deben comprometerse a terminarlos, deben verlo como un sueño para lograr llegar a la meta, las actividades deben de ser de mutuo acuerdo para poderse motivar y estar en armonía, esto los complementara y los hará ser más eficientes en las actividades que desarrollen juntos, dando como resultado tranquilidad, felicidad, tiempo personal y tiempo para compartir los dos.

3.1.4. La comunicación en la pareja

La comunicación es un factor fundamental en toda relación, es la llave para que las personas se conozcan y determine qué tipo de relación se va a dar en la pareja, tanto familiar, social y laboral, se sabe que para que un matrimonio se fortalezca o perdure debe de haber una buena comunicación.

Russek (s.f.) indica que una buena comunicación, fortalece una relación de pareja y cuando esto se da, la comunicación fluye, estableciéndose un círculo virtuoso que mejora la calidad de vida. Para todo esto es necesario aprender a establecer un diálogo respetuoso y fluido y que vaya acompañado de una comunicación corporal congruente.

Para que una comunicación sea agradable, no es necesario buscar temas de gran importancia o grandes problemas, compartir el día a día de manera adecuada puede ser suficiente. Es necesario entender, que cuando se expresa algo, verbal o corporalmente, la persona que recibe el mensaje va a tener una reacción o respuesta y ésta puede no ser la que se esperaba. Esto se debe a las experiencias pasadas, valores y creencias personales, que pueden estar afectando. Por lo tanto, es necesario hablar con claridad y preguntar todo lo que no está claro.

El Dr. Cloud H. & Townsend J.(2005) refieren que es importante la presencia emocional, esto hace que la persona esté conectada y en sintonía con los sentimientos y a la vez con la pareja, refiriéndose a que uno estará emocionalmente presente y disponible para la conversación ayudando a mejorar la comunicación, por lo que es muy importante para el equilibrio, la estabilidad y el crecimiento de ambos, esto hace que la relación mejore, se fortalece y también pueden ser ejemplo para sus hijos, familiares y amigos, donde ellos pueden dar apoyo emocional a las parejas que manifiesten problemas en el ámbito familiar o de pareja.

Si se tiene un problema o si hay quejas por algún motivo, es importante hacerlo, pero sin atacar al otro, utilizando el lenguaje Yo, es decir la necesidad que alguna de las partes involucradas tiene de ser escuchado y evitar de responsabilizar a la otra persona, buscar las palabras apropiadas y que la mayor parte de la comunicación no sea sólo quejas y lamentos. Cuando éstos son constantes en la comunicación de pareja, la persona que recibe las quejas tiende a evitar a su pareja, deja de escucharla o acaban discutiendo y atacándose mutuamente.

Con frecuencia, los problemas surgen porque no se sabe escuchar, con esto no se refiere a simplemente oír. Escuchar significa poner atención, mostrar interés, ver qué es lo que la otra persona está sintiendo y preguntar cuando se tienen dudas o si desea que se amplíe sobre el tema abordado o de algún tema o aspecto en específico, cuando se manifiesta algo de interés, es bueno preguntarle a la pareja si comprende lo que se está comunicando, si es posible que le repita lo que usted le está comunicando para ver si está prestando atención o si las cosas quedaron claras para evitar confusiones o malos entendidos.

En la comunicación es importante conocer a la pareja, para poder preguntar cuando tenga dudas o vea a la pareja con una conducta diferente, puede preguntar cómo se siente, si necesita algo, el tomar interés por la pareja, estos factores son parte de la comunicación ya que esas preguntas o manifestaciones ayudan a entablar una comunicación y a la vez hace sentir bien a la pareja. Los momentos libres pueden proponer actividades fuera de lo común.

Muchas veces la esposa desea que su pareja le ayude con las actividades de la casa y no hay problema en pensarlo y pedirlo, el problema es la forma en que se dice o se pide, debe buscar el momento adecuado para dialogar y encontrar las palabras adecuadas para pedirle de favor que colabore, sin enfadarse porque no le ayuda en la casa, si a la pareja no le gusta o no está acostumbrada a realizarlas pueden dialogarlo y buscar otras alternativas, la idea es que se dialogue y se llegue a una solución.

Las parejas que dialogan se apoyan mutuamente por la misma situación de que saben expresar lo que quieren, lo que les gusta y lo que la otra persona desea y le gusta, lo importante es dialogar, saber escuchar, el respeto a la intimidad de la pareja.

3.1.5. El sexo en el matrimonio

Cuando se habla de sexo muchas personas le cuesta expresarse, y prefieren evitar el tema, ya sea por la cultura en que fueron formados, por vergüenza, pena, miedo a que sea cuestionado por sus pensamientos o deseos a realizar a través del acto sexual.

Los seres humanos creen que deben tener a una pareja, para sentirse confortados, acompañados, realizados, procrear, y sobre todo tener una satisfacción sexual, muchas parejas creen que la relación sexual es la base para mantener un matrimonio, aunque no todo es la relación sexo genital, es importante tener una buena sexualidad, una buena comunicación, una buena relación de pareja, para que todo lo anterior se vuelva más estrecho, profundo y plenitud en el matrimonio, dando como resultado un vínculo afectivo sano y equilibrado para la pareja.

Es importante dialogar con la pareja al respecto del acto sexual, empezar a conocerse saber cuáles son sus puntos, donde pueden sentir placer y cuales le desagrada, empezar por sentirse atraídos no importando que ya estén casados, siempre debe de haber atracción por la pareja para que fluya la relación, tener un tiempo de excitación eso hace más armonioso el encuentro sexual, que la mujer sea más sensual para que el esposo se sienta atraído por ella, y que él sea más cariñoso y detallista, para tener un encuentro satisfactorio.

Muchas parejas no se sienten plenas en esta área de su vida por lo que prefieren tomar una actitud de aislamiento como se conoce como una persona fría, lo que sucede es que la pareja no satisface en la vida conyugal, por lo que la pareja toma la decisión de ponerse en una postura de que no quiere y no le hace falta por no buscar una solución, es importante dialogar, buscar ayuda con un profesional donde les podrá orientar apoyar con las herramientas necesarias y así encontrar los problemas o deficiencias, utilizando terapias y tratamientos necesarios para mejorar la vida sexual de la pareja.

Ovide (2019) describe que el sexo es una necesidad humana por ser una de las necesidades biológicas, más allá de sus funciones reproductivas, aportando a la evolución y desarrollo de la pareja. Es una comunicación por medio del cual se expresan deseos, temores y placeres, así como también se genera el espacio de conexión emocional que permite el acercamiento al otro, visualizando con mayor facilidad sus necesidades. La pareja manifiesta la necesidad de demandar conductas sexuales que resulten satisfactorias y/o placenteras, sin existir diferencias entre hombres y mujeres.

A continuación, se abordará la temática del conflicto ya que, si alguno de los elementos antes descritos no se cumple o hay inconsistencia, el conflicto será inminente en el matrimonio.

3.2 Conflicto y la pareja

Un conflicto es toda situación en la que dos o más integrantes se sienten en oposición al no tener intereses y opiniones iguales o similares a la otra u otras personas, es decir que en una familia pueden estar dos personas de acuerdo con algo o en algo y con la otra no o todos en desacuerdo, creando un conflicto y dando como resultado un malestar para la pareja o familia.

Un conflicto o situación conflictiva supone la posibilidad de ruptura en un ámbito relacional encontrado. Para Carneiro (2007) habla que el conflicto es el proceso en el, que una persona hace un esfuerzo intencional para anular los esfuerzos de la otra pareja, utilizando alguna clase de bloqueo, con la finalidad de que no consiga alcanzar sus metas o intereses. En esta concepción más extensa, se incorporan los distintos elementos que configuran lo que se puede considerar como una situación conflictiva: es el fruto de un proceso donde dos partes hacen uso de comportamientos y estrategias que buscan la anulación de los comportamientos de otro con interés por su limitación e, incluso por su eliminación.

Se entiende que el conflicto es una situación donde una persona crea una postura significativamente distinta a la otra o del resto de los integrantes que forma parte de su entorno, se manifiesta cuando existen diferentes criterios o puntos de vista dentro los conyugues o demás integrantes que conforma el núcleo familiar, creando un estado de tensión, malestar significativo y el resultado es el conflicto.

Regularmente las personas quieren salir beneficiadas, lamentablemente las parejas muchas veces no logran un beneficio en común, las causas del conflicto pueden ser diversas, lo importante es darse cuenta a tiempo dialogar y buscar soluciones, pero sino se busca una solución o resolver el conflicto esto puede llegar a una separación y hasta el divorcio.

Pudiendo repercutir tanto en el plano psicológico como en el cognitivo y caer en una depresión o comportamientos inadecuados, se puede observar en las parejas que tienen demasiados problemas se mantienen de mal humor, enojados, su expresión corporal es notorio, todo lo contrario, a una

pareja que, aunque tenga problemas tratan de tener armonía, buscan soluciones y esto le da alegría, tranquilidad, y es reflejado en su estado emocional y autoestima.

Resulta fundamental considerar que, en una situación de confrontación se puede encontrar con la paradoja de que la otra parte no se reconozca en ésta, ni vivirla con la misma intensidad o gravedad de cómo lo siente la otra persona. Se puede asumir la situación como conflictiva pero la otra parte implicada también opina, tiene criterio, se podrá sentir o no afectada por la misma situación en mayor o menor grado. La falta de control emocional es otra consecuencia de los conflictos, que suele llevar a dificultades para poder establecer una buena relación en la pareja, por lo que muchas personas no logran encajar en la relación de pareja.

3.2.1. Proceso del conflicto dentro del matrimonio

El conflicto en pareja se entiende como la incompatibilidad en los intereses entre los miembros de la pareja, el umbral de tolerancia dependiera de la historia y sensibilidad de cada uno de ellos. A continuación, se muestra algunas áreas de conflicto en la pareja.

Una de las áreas del conflicto se da porque uno o ambas partes quieren tener el poder. El poder es quien quiere tener el control y quiere tener la responsabilidad de las cosas, quien decide que hay que hacer, todo lo relacionado con las finanzas y el cuidado de los hijos.

Cuando la pareja se casa deja a los padres para formar una familia, algunas parejas tienen la necesidad de visitar a los padres o están acostumbrados reuniones familiares pero la pareja es todo lo contrario, o no quiere que la pareja conviva con sus padres esto le crea conflicto.

Por otro lado, otro elemento importante es comunicación en toda relación, cuando no hay una buena comunicación se crea el conflicto y afecta la relación de la pareja, algunas de las veces pueden ser tan fuerte el problema y si la pareja no está equilibradamente bien emocional puede llegar hasta la violencia física y como consecuencia un problema emocional para el conyugue o ambos.

También es importante tener una buena salud mental, hay personas que han tenido una infancia traumática, adolescencia dura, repercutiendo en la vida adulta creándoles conflictos internos y externos, formando una inestabilidad emocional, y como resultado una incapacidad para mantener una relación de pareja, Gottman, (1998) describe que las parejas que tienen constantes problemas pueden llegar a tener problemas en la salud mental como la depresión, alcoholismo, problemas de la alimentación, y en lo físico, enfermedades cardíacas, cáncer, dolores crónicos.

3.2.2. Causas del conflicto de pareja

La falta o mala comunicación es uno de los problemas que se dan en la pareja, hay parejas donde alguno de los dos vive estresado, o con algún otro problema, pero no lo expresa, no tiene la confianza o simplemente no puede comunicarse con la pareja y esto les va crear conflicto, en otros casos es en ambas partes donde no saben comunicarse.

“Las familias conflictivas cuentan con un deterioro en la comunicación hacia los adultos y los niños “Satir (1977), Giorgana A. (2017). La comunicación y la autoestima van de la mano, la persona que tiene una buena autoestima le es más fácil comunicarse con la otra persona, cuando la persona se encuentra en armonía, está estable, la actitud positiva permite que escuche a la pareja, el resultado será una empatía, una mejor comunicación y relación de pareja.

Se sabe que es importante mantener una relación de afecto, como el cariño, el amor, también es importante satisfacer las necesidades como la casa, comida, ropa, etc. Se reconoce que para que una pareja o familia tenga estabilidad debe de existir el dinero, por las comodidades.

El factor económico también da seguridad y poder, al no saber manejar esta parte de poder puede crear conflicto en la pareja, existen situaciones donde la esposa puede ganar más que el esposo o viceversa, pudiendo provocar que el que tiene el poder manipule, someta y anule a la pareja. La falta de dinero crea tensión, creando conflictos en la pareja por no tener como solventar las deudas adquiridas en el hogar. El tema del dinero es relevante, recurrente y estresante para la pareja, por

lo que expresan emociones negativas, manifestando conflicto y como consecuencia el rechazo, enfado, temor e inseguridad, por lo que estos componentes emocionales negativos crean los desacuerdos en la pareja.

La relación sexual es parte fundamental para la armonía conyugal, las frecuencias de las relaciones sexuales, la negación de alguno de los dos, la insatisfacción, son unos de los problemas que enfrentan la pareja.

Sandhya (2009) menciona que cuando la pareja se casa, las relaciones de intimidad sexual son más frecuentes, conforme va pasando el tiempo las relaciones disminuyen, esta etapa de vida puede crear problema para alguno de los dos. En ocasiones alguno de los conyugues se niega a tener relaciones afectándole al otro; pueden existir una variedad de factores que pueden estar afectando, física, y emocional, en lo físico puede ser cansancio de hacer el trabajo del hogar, cuidar a los hijos, esfuerzo en el trabajo, en la parte emocional por una enfermedad, agresiones psicológicas a la pareja, agresión física. La insatisfacción puede ser de ambos, uno de los factores puede ser la eyaculación precoz, frigidez por parte de la mujer, falta de estimulación de ambos lados.

Por otro lado, la cantidad de hijos, la disciplina en el hogar, el cuidado de los niños, el tipo de crianza, son temas que provocan graves conflictos afectando la armonía marital. En ocasiones las parejas planifican cuantos hijos quieren o pueden tener por el factor de económico, riesgo de la mujer por la edad, y en otras ocasiones no toman en cuenta la responsabilidad de los hijos, hasta el momento de verse en apuros por la sobrepoblación de los hijos, la falta de comunicación, planificación de cómo van a criar, educar y cuidar a los hijos, todos estos factores les crearan conflictos en la pareja.

Hay parejas que cuando nace o nacen los hijos uno de ellos se inclina más al hijo que a su pareja y esto puede deteriorar la relación de la pareja, por no poner la atención debida a su pareja. Solares, Benavides, Peña, Rangel, & Ortiz (2011) refieren que las parejas cuentan con los suficientes recursos psicológicos estos se vuelven un factor de apoyo y buen funcionamiento para la familia, la percepción positiva de la satisfacción marital y los recursos psicológicos pueden promover el

desarrollo y crecimiento del ser humano dentro de la familia y mantener el vínculo afectivo y emocional en la pareja.

Las conductas inapropiadas, las ideas irracionales, son factores de conflictos de las parejas, ya que hay parejas que vienen de hogares desintegrados, de familias potenciales de conflictos, las cuales la conducta inapropiada para ellos son parte de la vida cotidiana y normal para ellos y si la pareja viene de un sistema diferente será para la pareja un conflicto, ahora bien si los dos vienen de familias conflictivas puede que ellos vuelvan un caos el hogar, por lo que es recomendable buscar ayuda profesional para mediar los conflictos y buscar las soluciones pertinentes al problema, pero sobre todo es que ambos quieran y busquen la solución, porque el problema no es de uno es de dos, y si hay problemas es un cincuenta, cincuenta.

3.2.3 Patrones de conducta que crean el conflicto en la pareja

Es importante la relación del noviazgo, es la etapa donde se conoce a la pareja más íntimamente antes del matrimonio, los novios van formalizando su relación, cada uno presenta a la familia y es el momento donde cada uno puede conocer a la familia, tratarla, saber si hay armonía entre ellos, comunicación, unión, observar el comportamiento individual y grupal dentro y fuera de la familia, así tendrá una idea de cómo podrá ser su vida marital, la conducta que su pareja puede tomar o adoptar en el matrimonio.

En una relación de noviazgo regularmente no se presta la debida atención al patrón de conducta de la pareja, sino hasta que surgen los conflictos y es allí donde se observan cualidades y debilidades, esto le daría una ventaja de saber si le conviene la relación o no, pero muchos de los casos no les interesa ver, ni saber cuál era el comportamiento de la pareja, hasta en el momento de la convivencia marital y muchas veces todo lo que se creó o imaginó de la pareja es totalmente lo contrario, creándole un molestar y una frustración por la conducta inadecuada del conyugue. Puede ser que las expectativas no eran las esperadas, esto le crea malestar, llevando a la persona a tener muchos conflictos y los exteriorice, creando problemas futuros.

Por ejemplo el consumo de bebidas alcohólicas puede ser un patrón de conflicto, ya que en algunas ocasiones uno de los dos puede traer la conducta inapropiada, y no pueda manejar la bebida alcohólica con el cónyuge, las personas con problemas del consumo de alcohol se vuelven irresponsables, agresivos, manipuladores y se vuelve un círculo vicioso, es importante que la pareja que no lo consume hable con la otra y busquen ayuda profesional porque si es difícil tratar con personas con adicciones y ellos por si solos no pueden salir de esta enfermedad.

El patrón de conducta es la forma en que reacciona el ser humano, gran parte de la conducta es aprendida, estos corresponden a normas específicas, que son guiadas a la respuesta o acción ante situaciones, Capafóns J (2015) describe que los patrones de conducta en la pareja se dividen en tres aspectos siendo los siguientes:

- Conducta pasiva: son las personas que se les complica expresar sus pensamientos y sentimientos, se van guardando todo lo que les molesta, evitando dialogar o expresar su malestar creyendo que así evitara un conflicto, las personas con este tipo de conducta pueden pensar y sentirse incomprendidas hasta llegar a un punto donde explotan y sacan todo lo que les crea malestar por la frustración de no poder llevar una comunicación adecuada.
- Conducta agresiva: son personas que no son capaces de dialogar y buscar soluciones, defienden sus derechos, sentimientos, pero de una forma inadecuada por lo que los lleva a la agresión verbal, se siegan y tratan a la pareja con insultos, ofensas, humillaciones, por lo que la otra parte se siente humillada, ofendida, creándole odio y rencor a su pareja. Se manifiesta también la agresión no verbal es cuando la pareja le habla indirectamente, hace murmuro, pero no le ataca directamente.
- Conducta agresivo-pasiva: es cuando la pareja mantiene una voz adecuada y acorde a la conversación, pero en algún momento puede salirse de los límites y de control, empezando a levantar el tono de voz, luego se vuelven gritos, cada vez más fuerte y con insultos, en algunos casos olvidan cual fue la conversación inicial, en otros casos empiezan con algún problema e involucran otros problemas pasados o malestares que no se hablaron en su momento.

3.2.4. Conflicto matrimonial y la influencia en los hijos

En todo matrimonio existe diferencias donde la pareja debe actuar inmediatamente y no evadir responsabilidades pensando que al no dialogar esto desaparecerán por sí solos. Es importante que las parejas entiendan que los conflictos matrimoniales no deben estar involucrados los hijos mucho menos afectarles, por su salud mental y emocional, cuando una relación de pareja ya no siente amor, paz, respeto ni armonía por la otra persona, es mejor tomar una decisión sana y correcta por el bienestar tanto de la pareja como para los hijos.

Muchas veces los padres involucran a los hijos en los problemas de pareja, queriendo poner en contra al padre o a la madre, lo único que va a crear es un conflicto emocional al hijo porque él no puede tomar partida ya que ambos son sus padres. Es mejor no involucrarlos, porque el problema es de la pareja, que los hijos pueden enterarse de alguna situación pues es parte de la relación familiar o de la comunicación, pero no hacer que ellos tomen decisiones o que sean jueces del problema de los padres.

En otras ocasiones son los hijos los que influyen en los conflictos matrimoniales, quitándoles poder o jerarquía a los padres, poniendo a los padres en contra de uno con el otro, siendo los padres los que deben gobernar el hogar, hay hogares donde se confunden y cambian los roles, los padres toman el rol de los hijos, y los hijos toman el rol de los padres, hay hijos que manipulan, creen que son ellos los que deben mandar en el hogar, esto se da por falta de comunicación en la pareja, porque son permisivos o simplemente los padres han descargado la responsabilidad en los hijos.

Lo aceptable y común es que los padres tomen la responsabilidad que les corresponde, velar por el bienestar de los hijos y de la familia, se debe tomar en cuenta a los hijos en ciertas decisiones familiares, así ellos aprenderán a tomar responsabilidades, los hijos deben apoyar a la familia, apoyar en las actividades del hogar, las responsabilidades, las actividades de la familia y hogar les enseña, a la unión familiar, aprenden que los problemas pueden resolverse mejor en familia, así cuando se casen podrán tomar sus propias decisiones y responsabilidades, no les costara enfrentar los conflictos de pareja y familiares, obteniendo una armonía, una buena salud mental y emocional.

Corral (1998) manifiesta que los conflictos entre parejas pueden influir negativamente en la adaptación de la estabilidad emocional, afectiva y la conducta en los hijos en el ámbito familiar y social, esto se refleja a través de la intensidad y repetición que se den los conflictos dentro del hogar y de la pareja.

3.2.5. El camino hacia la resolución del conflicto

Es importante tomar conciencia de la situación para poder manejar la emoción. Es apropiado tomar un respiro, o respirar profundamente antes de cuestionar o contestar, es importante no discutir en público ya que esto puede ocasionar humillación, denigrar a la otra parte, no se deben de faltar el respeto por ninguna circunstancia por muy fuerte que haya sido el problema, elegir el momento adecuado para expresar las molestias o desacuerdos y no sacar problemas del pasado, si no se hablaron en el momento tendrán que dejarlos ir.

Por otro lado, se puede señalar que la resolución del conflicto es el manejo adecuado de las emociones de una forma asertiva, creando un ambiente más tranquilo o armonioso, aprender a escuchar a la pareja, tener empatía, comprenderla, buscar alternativas para mejorar la relación. Está claro que en una pareja las cosas no siempre se van a dar las cosas como ambos quieren, ya que ambos tienen ideas propias, diferentes y algunas veces les costará ponerse de acuerdo, pero es buscar las soluciones y tratar de ganar, ganar, o por lo menos una vez cada uno.

Es importante reconocer las emociones de uno mismo y aceptarlas, al reconocer y aceptar las emociones que le causan conflicto se debe trabajar y manejar para obtener equilibrio emocional, dando como resultado una mejor relación de pareja. Se debe aprender a identificar las emociones de los demás, así como a uno le gusta que lo comprendan y lo escuchen, de la misma manera sucede con la pareja.

Afrontar los pensamientos negativos para poder solucionar los problemas, dejar de buscar culpables y buscar soluciones es lo más importante y si no pueden solucionarlos deben buscar una orientación o mediación de algún profesional relacionado a la ayuda de pareja. Muchas parejas

vienen de hogares desintegrados, familias conflictivas y conductas inapropiadas y es indispensable buscar la ayuda inmediata para poder solucionar el problema y no terminar la relación marital.

Las estrategias en la resolución de conflictos ayudan a minimizar las asperezas entre la pareja, por lo que Wheeler, Updegraff & Thayer (2010) manifiestan que encuentran tres tipos de estrategias en las parejas siendo una, no confrontación, refiriéndose al rechazo a los desacuerdos, el silencio y el disimular malos pensamientos, la orientación a la solución se refieren a que la pareja se orienta a la solución, esto se logra con la comunicación directa sobre el conflicto, integrando las necesidades de ambos y comprometerse a los acuerdos concluidos.

Rinaldi & Home (2003) mencionan que las cogniciones juegan un rol importante en los conflictos de pareja, por lo que es habitual que dentro del mismo hogar la pareja o familia interpreten diferentes maneras de ver los conflictos, por lo que se manifiesta que aun en la relación íntima no se garantiza el acuerdo, se busca el apoyo para motivar, que analicen la relevancia y que intensidad tienen los conflictos y a donde conllevan estos a la pareja. Una forma de poder cambiar las cogniciones distorsionadas es realizar estrategias seleccionadas para filtrar información en las cogniciones, las emociones y conductas de cada uno, se sabe que un conflicto crea distanciamiento cognitivo y emocional por lo que incrementa las dificultades para tener acuerdos en común.

3.3. Abordaje terapéutico de acuerdo con el Modelo Cognitivo

Es importante exponer los beneficios del abordaje de la Terapia Cognitiva para los conflictos de parejas, donde son necesarias las herramientas que ayudan a cambiar las conductas, pensamientos y emociones en las parejas que manifiestan algún problema significativo, el propósito de esta herramienta es ayudar a eliminar este tipo de comportamiento que ellas presentan a través de las ideas irracionales donde se ve reflejado en la conducta y la emoción. Con las técnicas de la Terapia Cognitiva se logre que la pareja pueda observar los pensamientos irracionales a la realidad.

La Terapia Cognitiva modifica las distorsiones cognitivas y pensamientos automáticos en las conductas de parejas con problemas emocionales a causa de los conflictos matrimoniales, por lo

que es importante un acompañamiento psicológico, psicoeducativo y psicoemocional, para la comprensión y estabilidad emocional, ya que es parte fundamental para el desarrollo y crecimiento personal, social y familiar, así la pareja tendrá una mejor vida marital.

Osner (2012) comenta que el esquema en la terapia no tiene definiciones teóricas precisas, ya que es una explicación clínica y no teórica. La Terapia Cognitiva conductual ayuda a que la persona vea los pensamientos inadecuados o distorsionados, afectando al individuo con conductas inapropiadas y perturbando el lado emocional de la persona, la terapia cognitiva conductual puede ayudar a cambiar la forma de cómo la persona piensa, que es lo cognitivo y actúa, la conducta, cambiando pensamiento inapropiado se obtendrá una conducta adecuada.

Con la Terapia Cognitiva se trabaja con las técnicas que ayudan a la resolución de los problemas en pareja, entre ellas están: técnica de resolución del problema, cognitiva conductual, técnica de asertividad, estas técnicas se utilizan para apoyar, eliminar o mejorar la relación de parejas, obteniendo como resultado una comunicación asertiva, conducta apropiada, buen manejo de emociones, cambios de pensamientos distorsionados a pensamientos positivos.

“Los sentimientos no están determinados por las situaciones mismas sino más bien por el modo de cómo las personas interpretan esas situaciones” (Beck 1964, y Ellis 1962 Beck J. 2015). Con la reestructuración cognitiva el propósito es ayudar a proporcionar hábitos cognitivos nuevos. Los pensamientos son un diálogo con uno mismo donde se le da un significado al pensamiento sin tener una certeza de lo pensado, ya que se afirma determinada situación.

Muchas veces no son conscientes de lo que pasa por su mente porque solo perciben las emociones desagradables que les crea el pensamiento y la respuesta es la desarmonía con la pareja, las personas pueden aprender a saber o identificar cuando sienten una emoción, pero difícilmente saber que esa emoción fue creada por su pensamiento inapropiado.

3.3.1. Antecedentes del Modelo Cognitivo Conductual

La Terapia Cognitiva ha enseñado a lo largo de la historia de cómo el pensamiento, el estado de ánimo, las conductas, las reacciones físicas y ambientales están conectados entre sí, cuando la pareja aprende sobre los pensamientos, le es más fácil resolver los conflictos o diferencias entre sí. Se fundamenta en una dinámica con la pareja, con los problemas en que se manifiestan y los términos cognitivos, donde la pareja logrará ver sus propias debilidades y distorsiones cognitivas. Se puede trabajar con parejas en conflictos, con pensamientos automáticos donde las parejas observen como el pensamiento logra cambiar su estado emocional y la respuesta será la conducta inapropiada.

Ruíz, Díaz y Villalobos (2012) mencionan que la historia de la terapia cognitiva se remonta al primer siglo de Roma, un soldado colocaba arañas muertas a los soldados que tomaban en exceso con el objetivo que se curaran y dejaran de tomar, esta técnica en la actualidad se conoce como condicionamiento aversivo, utilizando el castigo para reducir una conducta desadaptada. La Terapia cognitiva ha tenido cambios a través de la historia.

El autor mencionado anteriormente, menciona también que los grandes conductistas a lo largo de la historia han dejado grandes aportes en la ciencia de la psicología enseñando cómo se desarrolla la persona a través de la conducta, emoción y pensamiento, siendo ellos: Skinner, su aporte fue las técnicas operantes, Jacobson, con el entrenamiento en relajación progresiva, Bandura, con técnicas de modelado y entrenamiento e habilidades sociales, Ellis, con la Terapia Racional Emotiva Conductual, Beck con la Terapia Cognitiva, Meichenbaum, con la Terapia Cognitiva Conductual, Zurilla & Goldfried, creadores de la Terapia de Solución de Problemas, Wolpe, técnica de Desensibilización Sistemática, han trabajado para dejar huella en la Terapia Cognitivo Conductual.

La Terapia de Conducta aparece a mediados de los 60, como una alternativa para los tratamientos de las psicoterapias, refiriéndose que toda conducta es aprendida no importando si es una conducta adecuada o inadecuada, pudiéndose modificar a través del aprendizaje.

La Terapia de Conducta se configuró a partir del desarrollo científico de la psicología, tomando elementos básicos de surgimientos de las contribuciones de la psicología del aprendizaje para la comprensión y el manejo del control de la conducta, la psicología surge como alternativa a la conducta de la mente, los psicólogos cognitivos ponen énfasis en la influencia del procedimiento de la información que se tiene sobre la conducta afirmando que la persona compara la información nueva con una estructura cognitiva preexistente de los acontecimientos, por lo que, las situaciones nuevas se interpretan con lo ya aprendido.

Ruíz, Díaz y Villalobos (2012) refieren que Aarón Beck es conocido como el precursor de la terapia cognitiva en los años 60 siendo psiquiatra en la universidad de Pennsylvania, miembro de grupos nacionales de Salud Mental, se dedicó al estudio de la depresión y el suicidio, percatándose que los que sufrían trastornos eran personas con pensamientos negativos hacia su persona, refiere que muchos de los trastornos psicológicos es la existencia de pensamientos automáticos ideas arraigadas con sentimiento negativo profundo, al grado que el individuo no se da cuenta que le producen sentimientos de infelicidad o desmotivación siendo esto producto de las ideas o pensamientos irracionales.

Mahoney (1991) menciona que el estudio de las experiencias vividas por las personas fue un tema central para los conductistas desde el punto de la psicología científica, por lo que ha sido objeto de investigación científica, a partir de la segunda mitad del siglo pasado se produce lo que muchos han llamado la revolución cognitiva, con el reconocimiento de los procesos internos y la posibilidad de estudio científico, por lo que los conductistas se dieron cuenta que lo cognitivo siempre va de la mano con la conducta, se entrelazan y no se puede trabajar sin hablar de la otra, porque al modificar pensamiento tiene que cambiar la conducta.

Se puede indicar que la Terapia Cognitiva ayuda a los pensamientos negativos que causan trastornos psicológicos, emocionales y de conducta en las parejas que tienen conflictos, ya que estos problemas se producen por la falta de comunicación, el estrés, los hijos, problemas económicos, por una enfermedad y una inadecuada intimidad sexual, observándose en el comportamiento, emoción, lenguaje corporal, volviéndose sentimientos negativos, por lo que se

crea un estado de infelicidad, resentimiento y desmotivación. La Terapia cuenta con técnicas y herramientas para el abordaje de conflictos en la pareja, con los que se obtienen cambios a las manifestaciones y distorsiones cognitivas que prevalecen en la pareja.

La Terapia Cognitiva ha tenido varios aportes de grandes conductistas a lo largo de la historia, los cuales han aportado técnicas y herramientas para los diferentes tipos de problemas como pueden ser algunos: personales, sociales, de parejas, es importante exponer que debido a la necesidad y problemática de las personas, los conductistas han creado otras técnicas entre ellas nace la Terapia Cognitiva Conductual para el abordaje de los conflictos matrimoniales a consecuencia de las conductas inadaptadas en la relación.

Greenberger & Padesky (2010) describen que la Terapia Cognitiva propone a las parejas que tienen conflictos y buscan una solución a que vean diferentes ángulos del problema como se les sea posible, viendo desde el lado positivo, neutral y negativo, esto les podrá ayudar a buscar o tomar mejores determinaciones al problema, las parejas que manifiestan ansiedad, malestar significativo pueden que no quieran ver el lado positivo de las circunstancias pero es importante que aprendan a ver los pensamientos, que aprendan a tomar notas de lo que ven, piensen y dicen, que lleven un registro de los acontecimientos que les molesta, desagrada, si les crea miedo, para poder regular las emociones, a través de los cambios de los pensamientos.

La Terapia Cognitiva se fundamenta en una dinámica de la pareja y los problemas en que se manifiestan y los términos cognitivos, para que ellos logren ver sus propias debilidades y distorsiones cognitivas.

Ruíz, Díaz y Villalobos (2012) explican que la Terapia Cognitiva es un modo activo, estructurado y de tiempo limitado que se utiliza para tratar distintas alteraciones relacionadas a trastornos, y personas con problemas de afecto y la conducta se determina por el modo de estructurar el mundo donde refiere que los principios que subyacen a la Terapia Cognitiva son:

- Con la terapia se pretende obtener una alianza sólida terapéutica, entre la pareja y el terapeuta, lo que se quiere es que la pareja tome en serio la terapia y se comprometa a seguir las indicaciones y realicen las tareas en casa, trabajo en equipo y se apoyen entre sí.
- La terapia se enfatiza en la colaboración y participación de la pareja, lo que se necesita es que la pareja participe, colabore en lo que se le pide, tanto en la clínica como en casa.
- La terapia se orienta hacia los objetivos de conflictos de pareja centrado los problemas específicos para una mejor eficacia solución del problema, es importante hacerle comprender a la pareja que enumeren los problemas de los más pequeños a los más significativos, clasificando los más importantes, esto les ayudara a enfocarse específicamente en el conflicto.
- Dando a conocer que el objetivo de la terapia es destacar el presente y no el pasado, para que las parejas se centren en el problema actual y no se des focalicen con el pasado y esto no los deje avanzar.
- La terapia es educativa, enseña al paciente a detectar y debatir las ideas irracionales, asegurando que la pareja comprenda los puntos que se han tratado y los procedimientos para poder conseguir el cambio deseado.
- Por ser una terapia centrada a los conflictos específicos de pareja centrados en el aquí y el ahora, se trabaja con tiempo limitado, se enfoca en el problema actual buscando soluciones inmediatas, pero con eficacia.
- Las sesiones de la Terapia Cognitiva deben ser estructuradas. Es cuando se elaboran las sesiones de que o como se va a trabajar con la pareja, con que herramientas y guías de trabajo, deberes en casa, etc.
- Ayuda a las parejas a identificar y a evaluar sus pensamientos y comportamientos disfuncionales, y actuar en consecuencia. El entrenamiento de unto instrucción se puede utilizar

también para enseñar a la pareja cómo manejar los conflictos a través de las técnicas como el entrenamiento en auto instrucciones, esta técnica se utiliza para las parejas que tienen creencias irracionales arraigadas o con mecanismos de defensa por consecuencias a discusiones pasadas, se va interviniendo a lo largo de las sesiones en una serie de auto instrucciones para que la pareja pueda aprender y utilizarlas ante determinados acontecimientos activadores.

Se le enseña a la pareja a que trabaje con apuntes o anotaciones en tarjetas, las practiquen leyéndolas y luego las recuerden, esto les ayudara a prevenir o recaer en el mismo problema.

Muy especialmente se abordará la terapia cognitiva conductual para la propuesta terapéutica, la cual se instauró durante los años 60, con el aporte de Aaron Beck enfocado a la depresión, observando que las personas que sufrían eran personas con pensamientos negativos hacia ellos mismos, asignando tareas en casa siendo un elemento conductual, la terapia cognitiva conductual se basa en los esquemas desarrollados en experiencias anteriores como actitudes o creencias que tiene una persona, por lo que estas ideas si no se les da un mejor enfoque se arraigan.

3.3.2. Herramientas propuestas por el Modelo Cognitivo

La terapia se centra en los problemas y dificultades del aquí y ahora, buscando mejorar el estado anímico de la pareja, ayudando a entender los problemas que se manejan dentro de la relación, y el objetivo es que la pareja se centre en el aquí y el ahora. Las herramientas son necesarias para ayudar a cambiar el pensamiento, el estado de ánimo, una conducta inapropiada. Dependiendo del problema o conflicto que manifiesta la pareja se trabaja con la técnica o herramienta adecuada.

Se manejan diferentes técnicas para abordar los conflictos de pareja conductuales, Ruíz, Díaz y Villalobos (2012), explican que existen técnicas para el manejo de problemas de pareja, se dividen en tres la cuales son: cognitivos, emotivos y conductuales.

Las técnicas conductuales son herramientas que ayudan a reducir pensamientos obsesivos o recurrentes, modificando actitudes poco adecuadas, para obtener sentimientos de bienestar.

3.3.2.1. Abordaje Cognitivo

En este aspecto el objetivo es identificar y modificar los pensamientos negativos, para que la pareja identifique el problema, luego analice los pensamientos y modifique ese pensamiento, esto le ayuda tener una mejor relación, es importante saber que los eventos influyen sobre las emociones y como resultado el comportamiento es el reflejo o consecuencia de la emoción percibida. “Ruiz, Díaz & Villalobos 2012” refieren que Beck, Rush, Shaw y Emery (1979) utilizaron técnicas para guiar a los pacientes en la Terapia Cognitiva, a continuación se da una lista de éstas que se realizan para trabajar con el paciente en el proceso terapéutico y poder encontrar una solución a los problemas manifestados.

- Autorregistros: se utiliza en la pareja para recoger datos sobre el estado emocional a lo largo del día y poder reconocer que personas, momentos o situaciones se incrementa el malestar, o en que momentos disminuye o se mantiene, poder analizar qué grado de dominio maneja cada uno.
- Descubrimiento guiado: esta técnica ayuda a la pareja a que pueda alcanzar nuevas representaciones a través del cuestionamiento socrático, se va guiando a la pareja mediante preguntas abiertas, permitiendo que la pareja logre hacer sus asociaciones y argumentaciones racionales.
- Técnicas basadas en la imaginación: estas se utilizan a través de la imaginación, muchas parejas se les es más fácil detectar imágenes visuales que pensamientos asociados al problema. Se le pide a la pareja que se imaginen una situación desagradable y al crearles ese malestar, luego se les pregunta que sienten, que les crea esa imagen, ver que conducta toman, luego se les va cambiando esa imagen, hablarles que, porque lo miran desde esa perspectiva que no pueden ver todo negativamente, buscarle una imagen adecuada a la narración, si logran cambiar la imagen volver a preguntar cómo se sienten, que piensan y ver cómo actúan.

- Repetición continuada: esto se da cuando a la pareja le cuesta interrumpir una imagen desagradable, se les recomienda que rememore la imagen y que repita la escena hasta lograr reducir el malestar emocional.
- Proyección temporal: se le pide a la pareja que cuando tengan una imagen de gran carga emocional, traten de imaginar que sucedió en otro momento, pudiendo decir que fue un mes, un año después, esto se hace con el objetivo de que lo vean como que ya paso y puedan verlo con otra perspectiva.
- Imaginación inducida: se trata de que la pareja intente transformar una imaginación negativa en una más neutra o positiva, esto se hace con la intención de que la pareja pueda tener mejor control de las imaginaciones, para lograr una conducta más adaptativa.

3.3.2.2. Abordaje Conductual

Se pretende reforzar y enseñar las conductas deseables para reducir o eliminar las conductas inadecuadas, basándose en la Terapia Cognitiva para el progreso de la pareja, con el objetivo que la pareja pueda reducir pensamientos obsesivos, modificar sus actitudes inadecuadas y así obtener su bienestar. A continuación, Ruiz, Díaz & Villalobos proporcionan técnicas de intervención para poder trabajar con la pareja para la modificación de las cogniciones.

- Role Playing: sirve para poder observar los pensamientos automáticos que manifiesta la pareja. En esta técnica lo que se hace es un cambio de rol y de hace un debate con la intención de incrementar la competencia y habilidad para abordar las situaciones de malestar, esto se hace para modificar los esquemas cognitivos distorsionados.
- Técnicas de control de estímulo: se utiliza para regular la ansiedad, estrés manejado por los problemas de la pareja, se recomienda hacer una lista de cosas que les estimula el conflicto, se les explica que traten de no tomar café muy tarde ya que es un estimulante, que procuren tener

un horario para dormir, que traten de no juntar trabajo de cualquier índole para no acumular y sea un reactivador para el estrés.

- Relajación: esta técnica sirve para reducir la ansiedad que se maneja en la pareja, se les pide que respiren profundamente, haciendo diez respiraciones lentas y profundas, que con cada respiración libere pensamientos negativos, que relajen el cuerpo, esta técnica se realiza por lo menos de treinta a cuarenta y cinco minutos para poder tener eficacia.
- Exposición graduada: esta se utiliza en situaciones donde la pareja evita hablar de lo sucedido, esta se puede realizar a través de la Desensibilización Sistemática en la imaginación.

3.3.2.3 Abordaje emotivo

Cuando se manifiesta un estado de ánimo, se puede conectar uno o más pensamientos relacionados a la interpretación del evento pudiendo conducir a diferentes estados de ánimo en una misma situación, es decir que dependiendo de cómo las personas o las parejas procesan en el pensamiento, así este influirá en el estado de ánimo de cada uno y cómo ende en su conducta.

El enfoque emotivo se refiere a cómo están relacionados el pensamiento y la emoción, las parejas pretenden conseguir sus metas que conforman su vida cotidiana, por lo que algunos no logran alcanzar esos objetivos los cuales les causa alteraciones o dificultades emocionales, las personas crean una estructura de creencias y refuerzan estas creencias en una forma negativa y muchas veces perjudicial, lo cual se manifiesta en las reacciones conductuales o emocionales.

Ruíz, Díaz y Villalobos (2012) describen que los acontecimientos, cogniciones y consecuencia, son acontecimientos activadores que pueden provocar consecuencias emocionales. Estas dependerán de cómo se perciba o interprete dicho acontecimiento activador.

“Ellis propone en el modelo ABC: “A” son los acontecimientos activadores a los que respondemos, “C” la respuesta cognitiva emocional que damos y “B” las creencias que tenemos sobre “A” que son las que explican en mayor medida nuestra respuesta “C” siendo, “B” el mediador entre “A” y “C” (Ellis, 1984)” Ruíz, Díaz y Villalobos (2012).

Ruiz, Díaz & Villalobos (2012) proponen diversas técnicas para utilizar en la atención clínica con parejas que tienen cogniciones inadecuadas y repetitivas creándoles conflictos emocionales, se les ayuda con éstas para distraer pensamientos irracionales para luego hacerles ver y que ellos observen sus cogniciones y puedan cambiarlas. Las cuales se detallan a continuación.

- Distracción externa: se le pide a la pareja que busque distractores para aliviar sentimientos de tristeza, enojo o la repetición del pensamiento que le crea malestar y así pueda reducir la ansiedad buscando distractores externos, como ver televisión, leer un libro.
- Inducción de autocompasión: se utiliza en las parejas que no pueden manifestar la emoción reprimida, este le crea malestar y es necesario que suelte, llore o se enfade para bajar el nivel de tristeza si es necesario.
- Inducción de cólera controlada: se le trata de señalar a la pareja aspectos de la situación donde les provoca cierto enfado, esta técnica sirve para provocar cierto nivel de enfado cuando la pareja manifiesta tristeza y lo que se quiere es reducirla.
- Hablar de forma limitada de los sentimientos: se le enseña a la pareja que trate de no hablar de sus sentimientos con otras personas de su alrededor y círculo cercano, el objetivo es reducir sentimientos que les causa malestar.
- Evitar verbalizaciones internas catastróficas: lo que se quiere es que la pareja elimine el sentimiento de tristeza, se intenta que la pareja sustituya esos comentarios por otros que resalten la fortaleza y disminuya el sufrimiento, ayudando a incrementar la tolerancia al dolor.

Nezu, Nezu M. & Lombardo (2006) describen que la meta de la técnica del entrenamiento en resolución de problemas es ayudar a la pareja a identificar los problemas actuales donde los antecedentes son las respuestas des adaptativas, ayudando resolverlos con habilidades y herramientas necesarias. Sirve para mejorar la capacidad enfrentar situaciones estresantes, teniendo dos procesos que son orientación y estilo de resolución del problema. Esta terapia refiere a las actividades cognitivo conductual, ya que esta técnica es eficaz para los conflictos de pareja.

3.3.3. Propuesta para el abordaje de los conflictos en pareja

En el tratamiento de conflictos de parejas con problemas cognitivos, emocionales y conductuales, se puede trabajar con la Terapia Cognitiva conductual, por lo que el objetivo es trabajar con las cogniciones distorsionadas y como consecuencia hay una conducta inapropiada, donde se apoya con registros, los cuales sirven para poder definir cuáles serán las técnicas y herramientas que se utilizarán en el proceso terapéutico, una vez que se ha definido los problemas conductuales existentes se puede establecer un programa de tratamiento seleccionado y técnicas que ayudaran al cambio.

Es conveniente realizar una serie de pasos para que el terapeuta pueda estructurar el plan de tratamiento, donde debe evaluar, analizar y reestructurar el proceso terapéutico con la finalidad que el paciente reciba las herramientas adecuadas y necesarias para tener el resultado esperado.

3.3.3.1. Plan de tratamiento

Ruiz, Díaz & Villalobos (2012), describen que para poder desarrollar el plan de tratamiento deben obtener información y un diagnóstico, teniendo la información se toma la decisión qué plan de tratamiento se va a utilizar en la pareja, recomendando un pretratamiento, este sirve para tener la información necesaria a través de la psicoeducación, la segunda es el abordaje de los principales síntomas de la conducta distorsionada de la pareja, donde se ve si tienen falta de control en las emociones manifestadas. A continuación se describen los pasos durante un plan de tratamiento:

- Plan de pretratamiento en una entrevista Clínica: primera consulta, la entrevista clínica servirá para recabar los datos de los pacientes a tratar, este inciso sirve para observar los signos y síntomas de la pareja, el lenguaje corporal, quien de los predomina más, buscar las herramientas a utilizar en la terapia, focalizar el problema, hacer el diagnóstico y hacer el plan de tratamiento. En el momento de tratar con la pareja que tener empatía y ser neutral con los problemas que manifiesten.

Si la pareja está de acuerdo con lo establecido se hace un compromiso entre el terapeuta y la pareja, donde ellos se comprometen a realizar las tareas asignadas y respetar el espacio de cada uno en la clínica.

- Evaluación Psicológica: en la segunda consulta se habla con la pareja y se les hace del conocimiento que se les aplica unas pruebas para poder ayudar con la terapia ya que con los resultados se puede conocer más profundo el problema abordado, se puede trabajar con las pruebas proyectivos y test psicométricos. Las pruebas proyectivas son los que ayudan a ver el lado interno de la pareja, la prueba de la figura humana ayuda a ver como la persona se ve test bajo la lluvia y la prueba de la familia.

Test psicométricos también serán importantes, porque servirán para medir el nivel de ansiedad, o nivel de ideas irracionales, fantasiosas, que la pareja percibe en la relación. Teniendo los resultados se busca la técnica adecuada para abordar a la pareja y puedan seguir las indicaciones.

Butcher, Mineka & Hooley (2007) refieren que en una evaluación clínica se utilizan test psicológicos, la observación, las entrevistas, ayudan a elaborar un resumen de los síntomas y problemas para un diagnóstico clínico y el plan de tratamiento, Por lo que una evaluación constituye un proceso continuo, por lo que puede ayudar en el proceso del tratamiento. La evaluación clínica ayuda a recoger datos e información muy importante para poder desarrollar y trabajar un plan de tratamiento, para poder utilizar los recursos y técnicas que necesiten los pacientes. Con la información obtenida se propone de acuerdo con cada paciente, se pasa al plan de tratamiento.

- Pasos del tratamiento: cuando se encuentra y focaliza el problema debe monitorear la conducta inapropiada de cada integrante de pareja de la intervención terapéutica, buscando la integración de la pareja a través de la terapia, el objetivo es la disminución de la ansiedad, de la desesperanza, la activación conductual, determinar las distorsiones cognitivas y la protección en contra de futuros pensamientos inapropiados manifestados por cada uno de ellos, como terapeuta debe verificar y cumplir con el tratamiento, a través de los lineamientos.

En las primeras dos sesiones, será importante agregar comportamientos positivos para evitar que los problemas empeoren, proponer actividades en pareja, actividades individuales con el objetivo que tengan una distracción externa, para ayudar a aliviar los sentimientos de tristeza, enojo o ansiedad para evitar los estímulos negativos entre sí.

Tercera sesión: se inicia el abordaje con la Terapia Cognitiva Conductual y las siguientes técnicas: Técnicas cognitivas se utiliza para el cuestionamiento socrático donde permite identificar y cambiar los pensamientos negativos de las parejas en conflicto, para disminuir las recaídas y no recurrir a círculo de conflicto. Se empezará con el autorregistro.

Autorregistros: con esta técnica lo que se pretende es que la pareja pueda recoger información sobre el estado emocional a lo largo del día y conocer ante qué situación, personas o conductas se incrementan o disminuyen los malestares, que analicen el grado de dominio en las actividades que llevan a cabo tanto individual como de pareja.

Se puede utilizar una libreta y llevar un registro diario, donde anoten los pensamientos distorsionados, anotando el día y la hora que ocurrió lo sucedido, luego pueden anotar los acontecimientos ocurridos, indicando donde estaban y que estaba pasando en ese momento preciso, luego deben de anotar las emociones que experimentaron, deben apuntar los pensamientos automáticos e imágenes que pasaron en ese momento.

Cuarta sesión, utilizando técnicas para el manejo de conflicto de parejas, se tomará las herramientas de asertividad. Se empieza abordar con la técnica del disco rayado en el cual consiste en la

repetición ecuánime de cada frase claramente lo que se desea de la otra persona, esta conducta asertiva permite insistir en los legítimos deseos sin caer en las manipulaciones de la pareja y sin dejar de dejar desviar el tema, hasta que se logre el objetivo. Se les pide que cada uno exponga claramente lo que desea de su pareja como, por ejemplo: “quiero que me prestes atención cuando te hable de mis sentimientos” repetir varias veces a la pareja para que pueda comprender y sin que se enfade la pareja y quiera desviar el tema.

Asertividad empático: este permite entender, comprender y actuar basado en las necesidades de la pareja, de igual manera permite que sean entendidos y comprendidos, esto quiere decir que la persona logra comprender a su pareja poniéndose en su lugar y al igual permite que su pareja le comprenda.

Asertividad positivo: esta conducta asertiva consiste en expresar autentico afecto y aprecio por otras personas, se le explica y le enseña a la pareja que la persona asertiva está dispuesta a reconocer generosamente eso bueno y valioso que hace la otra persona y que debe comunicarlo de manera verbal y no verbal. Muchas parejas no ven lo que su pareja hace y nunca se reconoce como, por ejemplo: “que la pareja este al pendiente de algún medicamento, la pareja no se percata de lo mucho que le importa su pareja y está al pendiente, al tomar conciencia puede manifestarlo con las gracias, un abrazo, una sonrisa, se está dando una respuesta positiva.

Esta técnica se puede dejar como tarea de casa, para que ellos empiecen a practicar y ver cómo se manejan en la vida cotidiana. Tienen que anotar las actividades que realizaron juntos y como se desarrollaron y que pensaron y que sintieron, para la próxima cita.

Quinta sesión: se les pregunta sobre la tarea y que comente cada uno su experiencia de la dinámica, si no se logra la comprensión, se refuerza con el apoyo del disco rayado si se logra se puede avanzar con otras técnicas como el asertividad progresivo, si la pareja no responde satisfactoriamente al asertividad empático y continúa violando los derechos, se le insiste con mayor firmeza, pero sin agresividad. Esto es seguir con el reforzamiento solo que con un poco más de rigidez sin provocar a otro problema.

También las técnicas emotivas permitirán enseñarle a la pareja en la clínica luego que puedan desarrollarla en su entorno como la casa, o lugares donde se encuentren en una situación que necesiten controlarse emotivamente, esta técnica se le enseña a la pareja que tiene problemas de expresar el sentimiento reprimido, pidiéndole a la otra pareja que apoye en casa tomando las indicaciones claras, se les pregunta si entendieron y cada uno debe explicar cómo es la metodología, para ver si se comprendió claramente. Autocompasión, se utiliza con parejas cuando no expresan y no pueden llorar y necesitan hacerlo, esto se realiza pidiéndole a la pareja o persona que describa todos los sentimientos negativos hasta lograr que la persona llore y libere toda esa emoción.

- Se puede trabajar con una historia de otra pareja parecida a la de ellos con mayor emoción para provocar el llanto, el objetivo de la técnica es que la persona saque la tristeza que ha contenido por largo tiempo.
- Inducción de cólera controlada: se les expresa a la pareja aspectos de experiencia que puedan provocar cierto enfado con la vida, personas o circunstancias, el propósito es que la pareja reduzca la tristeza que siente en ese momento o en un momento determinado.
- Role playing: aquí lo que se hace es asumir el papel de la persona y verbalizar con la mayor emoción e intensidad posible los sentimientos de autocompasión, para que la persona pueda sensibilizarse. Esto sirve para que si uno de los dos tiene un pensamiento negativo de sí mismo logre observar y logre cambiar ese pensamiento.

Sexta sesión: se les pide que comenten como les fue con la tarea designada, que tiene la palabra cada uno y expresen lo sucedido. Se retoma las sesiones pasadas y se hace una retroalimentación de los acontecimientos y los logros obtenidos, se les pide que expongan los registros recopilados de cada uno, cuanto les ha afectado y los logros obtenidos que han obtenido también. Si hay un avance se toma la técnica de la aserción negativa.

La aserción negativa: es la expresión de crítica sin ofender a la pareja, esta técnica se hace cuando la pareja ha comprendido sus pensamientos, luego se le enseña a la pareja como debe expresar la

crítica sin ofender, respetuosa y sin pasar de los límites, para no seguir creando más conflictos entre ellos. Podría ser para parejas más centradas donde ellos logren ver sus debilidades. Se trabaja en la clínica, cada pareja debe hacer una crítica más que destructiva u ofensiva debe ser una crítica constructiva, la persona debe de escuchar y analizar la crítica para su crecimiento personal y de pareja, luego trabajar las emociones para no dejar ni crear más conflicto entre ellos.

Cuando la magnitud del conflicto ha crecido es muy grave se recomienda terapias grupales en donde se trabajará de la siguiente manera. Se les pide esta terapia para que ellos puedan socializar con otras parejas con los mismos conflictos de mayor o menor magnitud, sirve para educar, reflexionar sobre los conflictos por los que están pasando, ya que algunas conductas han sido aprendidas por las circunstancias de la vida, otras conductas han sido aprendidas desde el seno del hogar, estas terapias les pueden ayudar a sensibilizar la conducta, a las conductas de otros y razonar y reflexionar en ellos.

Al terminar el proceso de tratamiento, es conveniente que el terapeuta evalúe y analice el progreso de la pareja, para poder terminar el proceso psicológico, si alguno de los dos aún no está estable emocionalmente se le dice que se trabajará solo con él unas cuantas sesiones más.

Todo lo que se ha trabajado es a base de la Terapia Cognitiva Conductual en conflictos de pareja, con el apoyo de las técnicas y la base científica de la terapia, sin nada más que exponer con la responsabilidad que se adquiere en la carrera de brindar apoyo y acompañamiento psicológico y emocional, para el bienestar integral de cada una de las parejas y así poder enfrentar las adversidades que día a día las personas pasan, pero ahora tendrán las herramientas necesarias, para el manejo de los conflictos de pareja de una mejor manera.

4. Discusión de resultados

A través del análisis, estudio y revisión que se realiza a las diferentes terapias y sus técnicas, se obtiene una recopilación por lo que ayuda a establecer que la Terapia Cognitiva Conductual es la opción más correcta para el abordaje de diferencias que se suscitan entre parejas que manifiestan problemas emocionales y psicológicos.

Es importante mencionar que este tipo de terapias trasciende información valiosa que en tiempos remotos era más complicado el poder obtenerla, ahora bien, resulta que, por los avances de la ciencia, y revolución conductual se obtienen nuevos enfoques, herramientas y conocimientos, resumiendo mejores resultados para las parejas en conflicto, y de la misma manera logrando dar un diagnóstico puntual y satisfactorio. La Terapia Cognitiva del Doctor Aarón Beck (2012) facilita el abordaje en el enfoque psicoterapéutico del conflicto de parejas.

El Modelo Cognitivo ha evolucionado conforme han pasado los años, esto debido a que los conductistas se han actualizado y han realizado estudios e investigaciones por lo que han encontrado deficiencias o debilidades en los planteamientos descritos por sus antecesores, esto ha fortalecido en gran medida la Terapia Cognitiva Conductual, por lo que se ha estado en constante revisión y actualización. Dentro del Modelo Cognitivo existen diferentes terapias, aplicadas a las técnicas, basadas a la conducta, a los pensamientos y emociones. Aunque estas terapias poseen enfoques de la conducta o cognitivo, ambas se complementan para tener resultados positivos al problema, esto hace que el modelo sea de ayuda para los conflictos de pareja.

Greenberger & Padesky (2010) refieren que las parejas en conflicto matrimonial, se les aborda con la Terapia Cognitiva Conductual, con el propósito de enseñarles a buscar una solución al problema, donde puedan enfocarlo en diferentes ángulos como se les sea posible, viendo desde el lado positivo, neutral y negativo, todo esto les podrá ayudar a buscar o tomar mejores decisiones a los problemas que manifiestan.

El primer objetivo es concientizar a los estudiantes de la salud mental a que lean, busquen e investiguen, con el propósito de que puedan ayudar a las parejas con problemas emocionales y sentimentales, a causa de cogniciones distorsionados donde podrán mejorar la relación marital, se les apoya por medio de los pasos terapéuticos, obteniendo beneficios para el futuro de la sociedad, siendo este aspecto el primer objetivo planteado en la investigación, se puede evidenciar que se vive entre una sociedad cultural, pero sin embargo muchas parejas que se casan aun no tienen la madurez o la magnitud y dimensión de lo que representa el matrimonio dentro de una organización social, situaciones que conlleva a la desintegración familiar.

Solares, Benavides, Peña, Rangel & Ortiz (2011) aportan que el matrimonio se establece en gran medida por la duración y mantenimiento de la unión, siendo la base del funcionamiento el respeto, la manera en que se traten el uno al otro, se comuniquen, la confianza y la autonomía de ambas, todos estos factores ayudan para tener una buena relación y bienestar en la pareja.

En algunas parejas con problemas emocionales, afectivos y disfuncionales a causa de las cogniciones inapropiadas, es importante tomar en cuenta que la pareja es el centro del matrimonio y es la cabeza del hogar y la base de la sociedad, es por ello la importancia de una buena relación, armonía y comprensión por parte de los dos, por lo que se comprende que las parejas que han buscado la ayuda profesional tienen herramientas necesarias para enfrentar las adversidades que conlleva la relación, que pueden tener diferencias claro que sí, pero teniendo el conocimiento de la Terapia Cognitiva, pueden manejar mejor la situación, su estado emocional estará más estable y podrán ver las cogniciones desde otro punto de vista.

El segundo objetivo, es establecer los riesgos que conllevan los conflictos de pareja por la falta de comunicación, el estrés, la llegada de los hijos, todos estos factores afectan el equilibrio emocional, familiar y social, causando daños físicos y emocionales. Por lo que es de gran importancia evaluar los conflictos de pareja, para evitar la ruptura de la relación, desintegración familiar y por ende la sociedad, por lo que es importante educar a las parejas a identificar los problemas para poder manejarlos de una manera racional.

Carneiro (2007) describe que el conflicto es el proceso donde hay una pareja y uno de ellos hace su voluntad intencional, o tiene sus puntos de vista distinto al otro y el objetivo es anular los esfuerzos de su pareja, con la finalidad de no consiga alcanzar sus metas o intereses. Por lo que crea malestar y diferencias entre ambos, puede darse también porque ambos están en desacuerdo y no buscan solución, muchas veces las parejas vienen de familias disfuncionales y no saben llevar una relación o una convivencia sana esto va a afectar su matrimonio, por lo general cuando se tiene problemas es porque ninguno de los conyugues busca soluciones o quieren tener siempre la razón aun no teniéndola.

Por lo que Rinaldi & Home (2003) mencionan que las cogniciones juegan un rol muy importante en los conflictos de pareja, por lo que es habitual que dentro del mismo hogar, la pareja o familia tienen diferentes maneras de ver los conflictos, por lo que se manifiesta que aun en la relación íntima no se garantiza el acuerdo, se busca el apoyo para motivar, que analicen la relevancia y que intensidad tienen los conflictos y a donde conllevan estos a la pareja. Por lo que es importante trabajar el lado cognitivo para poder modificar los pensamientos inapropiados y así la relación de la pareja caminara en una misma línea.

El tercer y último objetivo se enfocó en la Terapia Cognitiva para la modificación de la conducta de parejas en conflicto y así lograr disminuir la ansiedad causada por los problemas cotidianos y emocionales, determinado las herramientas a utilizar para la solución de los conflictos de la pareja. Si bien son cierto los factores que influyen en la conducta humana pueden ser resultados de diferentes factores, ya sea biológicos, ambientales refiriéndose al contexto cultural muchas veces.

Beck (2005) manifiesta que la Terapia Cognitiva es un procedimiento activo, estructurado y de tiempo limitado que se utiliza para tratar distintas alteraciones relacionadas a trastornos, y personas con problemas de afecto y la conducta se determina por el modo de estructurar el mundo, por lo que es una terapia apropiada para las parejas con diferentes problemas emocionales.

A través de la terapia cognitiva se ha podido establecer que estas herramientas son efectivas para solucionar la diversidad de conflictos que nacen por diferentes factores en una relación familiar.

La idea es poder llegar a los hogares y darles para proporcionar documentación verídica de las herramientas que pueden utilizar en momentos de crisis o conflictos, para poder buscar de manera inmediata y de forma satisfactoria la solución a los problemas cotidianos, causados por conductas inadecuadas.

Conclusiones

La Terapia Cognitiva Conductual con sus herramientas oportunas ayuda a la resolución de conflictos de pareja haciendo que no vuelvan a darse ese tipo de ideas irracionales, conductas que perjudican la salud psicológica, la estabilidad emocional, obteniendo una vida más tranquila, y como resultado se refleja en la actitud, en su lenguaje corporal y empatía que podrá manifestar la pareja.

Es necesario exponer sobre las consecuencias que conlleva los patrones de conducta que se trae desde el seno familiar de cada uno, siendo unos de los factores, la falta de comunicación en la pareja, dando como consecuencia problemas conductuales y psicológicos. En el transcurso de la vida matrimonial el reto es ir aprendiendo habilidades y estrategias para poder afrontar las adversidades futuras.

Los riesgos que puede ocasionar los conflictos de pareja pueden ser por una pequeña discusión hasta un problema emocional, no importando la magnitud del problema, el problema es como la pareja ve la situación que está enfrentando y como los pensamientos automáticos son los que manipulan la conducta final de la pareja.

Por medio de la investigación realizada se establece que la Terapia Cognitiva es de suma importancia entre los conflictos que derivan entre las parejas y esta busca la conciliación o en su defecto la mediación, con el fin de que las parejas no salgan perjudicadas y por consecuencia los hijos.

Referencias

- Brañas, A. (2001). *Manual de derecho civil*. Guatemala: Estudiantil Fénix.
- Capafóns J, S. (España). *Behavioral Psychol Psicología Conductual*. Universidad de La Laguna.
- Corral, E. E. (1998). *Manual de violencia familiar*. Madrid España: Siglo XXI.
- Díaz-Loving, R. y. (2010). *Antología psicosocial de la pareja*. México: Librero.
- Emmery, R. E. (1992). Interparental conflict and the children of discord and divorce. 90, 310-330.
- Estrada Inda , L. (2014). *El ciclo vital de la familia*. México: Penguin Random House .
- Fernandez., L. y. (s.f.). *Renuevo de Plenitud*. Obtenido de El Matrimonio Es Un Equipo.:
<https://renuevo.com/el-matrimonio-es-un-equipo.html>
- Gottman, J. M. (2001). *Clinical manual for marital therapy*. The Gottman Institute: A research based approach.
- Nicuesa, M. (mayo de 2014). *DefiniciónABC*. Obtenido de Definición de relación de pareja :
<https://www.definicionabc.com/social/relacion-de-pareja.php>
- Ovide, L. Q. (03 de Mayo de 2019). *LQO*. Obtenido de Cómo afecta la falta de sexo a la pareja:
<https://lidiaquindos.com/como-afecta-la-falta-de-sexo-a-la-pareja/>
- Rizo, D. (04 de Junio de 2019). *La mente es maravillosa*. Obtenido de Las 6 etapas de las relaciones de pareja: <https://lamenteesmaravillosa.com/las-6-etapas-las-relaciones-pareja/>

Romero Palencia , A. (s.f.). *La satisfacción con la relación de pareja en la actualidad*. Hidalgo, México: s.e.

Rosales Marroquín, H. J. (2006). *Análisis jurídico y doctrinario del matrimonio de personas en artículo de muerte, en la legislación civil Guatemalteca* . Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala.

Ruíz, Díaz y Villalobos, Á. (2012). *Manuela de Intervención Cognitivo Conductuales*.

Russek, S. (s.f.). *Crecimiento y bienestar emocional* . Obtenido de La comunicación en la pareja : <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/comunicacion-pareja.html>

Sosa, J. I. (2015). Relaciones de Pareja y Habilidades Sociales: El Respeto Interpersonal. *Psicología Conductual, Vol 23, 25-34*.

The Archdiocese of galveston - houston. (s.f.). Obtenido de Ciclo de vida del matrimonio : <https://www.archgh.org/offices-ministries/pastoral-educational-ministries/family-life-ministry/español/enriquecimiento-matrimonial/ciclo-de-vida-del-matrimonio/>